



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Préservez votre capital santé



Vous avez plus de 55 ans, vous souhaitez préserver votre capital santé et votre qualité de vie ?

L'ASEPT vous propose un large choix d'activités. Des conférences-débats, des réunions et des ateliers animés par des professionnels :

Vitalité

6 séances pour entretenir votre capital santé autour de diverses thématiques.

Mémoire Peps Eureka

10 séances pour stimuler votre mémoire et votre concentration.

Form'équilibre

12 séances pour améliorer votre équilibre et rester en forme.

Nutrition Santé

10 séances pour vous informer sur les effets de l'alimentation sur la santé.

Nutri'Activ

6 séances pour approfondir vos connaissances sur la nutrition et trouver un équilibre avec l'activité physique.

Form'bien-être

7 séances pour redécouvrir le plaisir de sentir votre corps : respiration, posture...

Cap Bien-être

5 séances pour identifier les mécanismes du stress et des émotions pour une vie apaisée.

Bienvenue à la retraite

7 séances pour aborder sereinement son passage à la retraite.

Yoga du Rire

8 séances pour faire du rire un outil moteur pour l'amélioration de votre santé.

@teliers numériques

6 séances pour vous familiariser avec les nouvelles technologies.

Escape Game Sommeil

Un « jeu d'évasion » participatif sur les mystères du sommeil.

Habitat

5 séances pour prendre conscience des liens entre santé, bien-être et habitat.

Phare

3 séances pour comprendre les addictions et mieux vivre au quotidien.

À partir de 55 ans



@AseptPA



Asept Périgord Agenais

Ouvert à tous à partir de 55 ans, quel que soit votre régime de retraite. Gratuit et proche de chez vous, découvrez notre programme sur :

Périgord-Agenais : 05 53 02 68 76

www.asept-perigord-agenais.fr

